

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Simpulan dari penelitian ini adalah Kopi Luwak Robusta meningkatkan daya tahan otot tungkai pada anggota klub renang putra.

#### **5.2 Saran**

Terdapat beberapa saran yang diberikan peneliti antara lain

- Perenang agar dapat mengonsumsi kopi luwak robusta 60 menit sebelum berenang karena dapat menunda terjadinya kelelahan otot sehingga daya tahan otot tungkai dapat meningkat.
- Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menguji efek lain dari kopi luwak robusta.